DROGA do ZDROWIA



9 nr. Wrzesień - 1932 rok -

PRĄTEK GRUŹLICZY — KRĘTEK KIŁOWY-BLADY-

Druga rozmowa na tle walki z chorobami społecznemi, wygłoszona w Radjo we Lwowie d. 30 IX. 1931.

A. Witam, witam. A więc znów się spotykamy.

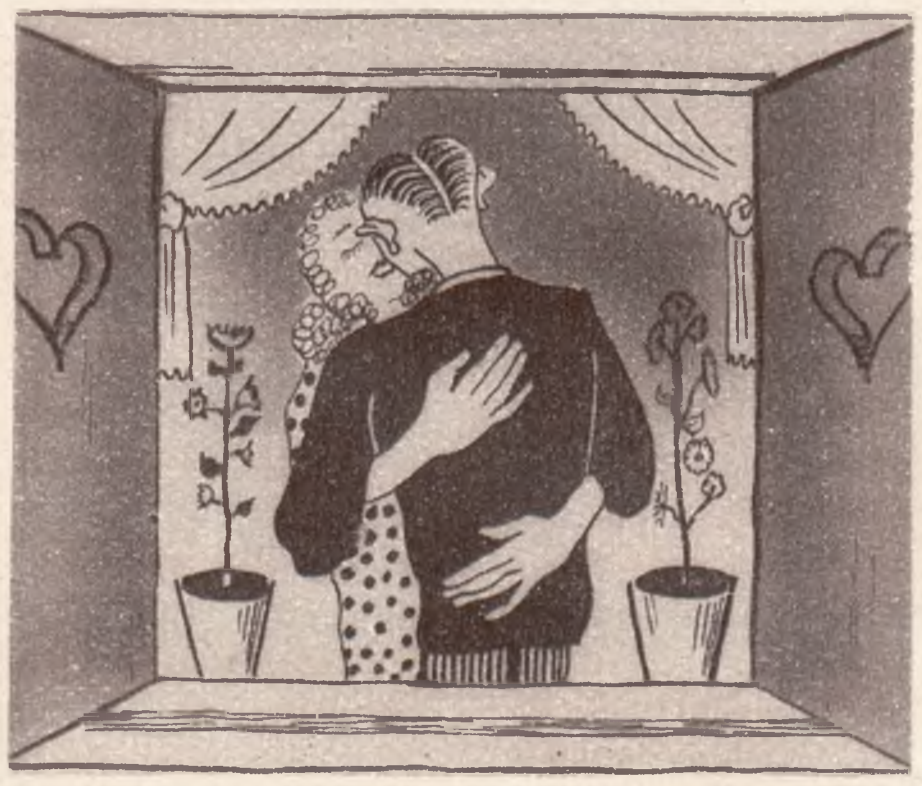
B. Szczęśliwe zdarzenie — właśnie chciałem się z tobą zobaczyć, bo coraz mi ciężej na sercu. Źle się z nami dzieje. Ludziska nadobre zaczynają się nam dobierać do skóry.

A. Ech, nie trap się znów tak bardzo. Muszę ci na jedno zwrócić uwagę, co mnie w każdym razie dodaje otuchy, że nigdy nie braknie na świecie lekkomyślnych istot co potrzebnie czy niepotrzebnie lubią się całować. Wiesz chyba z własnego doświadczenia, że wtedy raduje się nasza dusza, bo to jedyna jeszcze sposobność, którą w pełni wykorzystuje nasza społeczność, aby rozszerzyć swą zbawienną działalność na możliwie największą rzeszę nieuświadomionych jednostek i rozmnożyć się na świecie...

B. Mylisz się bracie... i na to znaleźli sposób, zaraz ci to zademonstruję. Pobiegnijmy tylko, co rychło, — do „Domu Zdrowia" na Zamarstynowie a potem do Przychodni przy sanatorjum na Kurkowej — tam dopiero zobaczysz, co te Kasy Chorych wyprawiają! Popatrz, popatrz! Niegdyś wszędzie na ulicy spotykaliśmy grupy ludzi narzekających na lecznictwo w Kasach Chorych, wygrażających pięściami i urągających lekarzom kasowym od nieuków, nicponiów, lekceważących zdrowie ludzkie i t. d., a tymczasem, patrzajcie na te ambulatorja, na te urządzenia, przyrządy, łazienki, dezynfektory, tablice, rysunki, wymyślne spluwaczki, napisy, ostrzeżenia! Jak te rzekome „konowały" wysilają swe mózgownice, aby nam uprzykrzyć życie i usunąć z drogi źródła rozwoju naszego: śmietniska, kanały i wszelkiego rodzaju nieczystości — najmilsze dla nas miejsca bytowania i nasz raj na ziemi...

A. Czytajże ten napis, — bo mi się trochę w głowie kręci — „Nie zbliżaj się do mnie, aż umyjesz ręce, nie całuj mnie w usta". Widzisz, blady krętku, że w tych ciężkich czasach i tej przyjemności ludziom zabraniają, aby nam nie dać sposobności do wypróbowania „miodku" z innej beczki?

B. Oj! źle z nami. Znowu czuję zapach trupi... chodźmy na kieliszek wódki...



...lubią się całować...



...lubią się całować...



...wygrażających pięściami...

A. Niech żyje prohibicja, głosi Ameryka, a u nas?...

B. Pomyśl sobie, że u nas przynajmniej pod tym względem był dotąd spokój i swoboda. Nikt nikomu nie zaglądał do kieliszka, a ludziska na naszą pomyślność wypijali całe morza gorzałki i innego alkoholu rozmaitego gatunku.

A tymczasem znowu te matadory z Okręgowych Związków Kas Chorych organizują okrężną wystawę walki z alkoholem, chorób zawodowych i higjeny pracy. Pokazują tam ludziom obrazki, że za każdy kieliszek wódki dostaniesz 4 jaja, albo bochenek chleba, albo 9 bułek, albo kawał sera, albo litr mleka i t. d., bałamucą w ten sposób całe społeczeństwo, a ono w swej naiwności zaczyna im wierzyć... Masz tu żywy dowód tego baraniego posłuchu, bo ani psa w całym lokalu prócz nas dwóch niema. — *Spiritus flat, ubi vult...*

A. Źle z nami, kochany krętku; musimy się chyba zarejestrować, jako bezrobotni, bo inaczej zdechniemy z głodu w takich stosunkach.

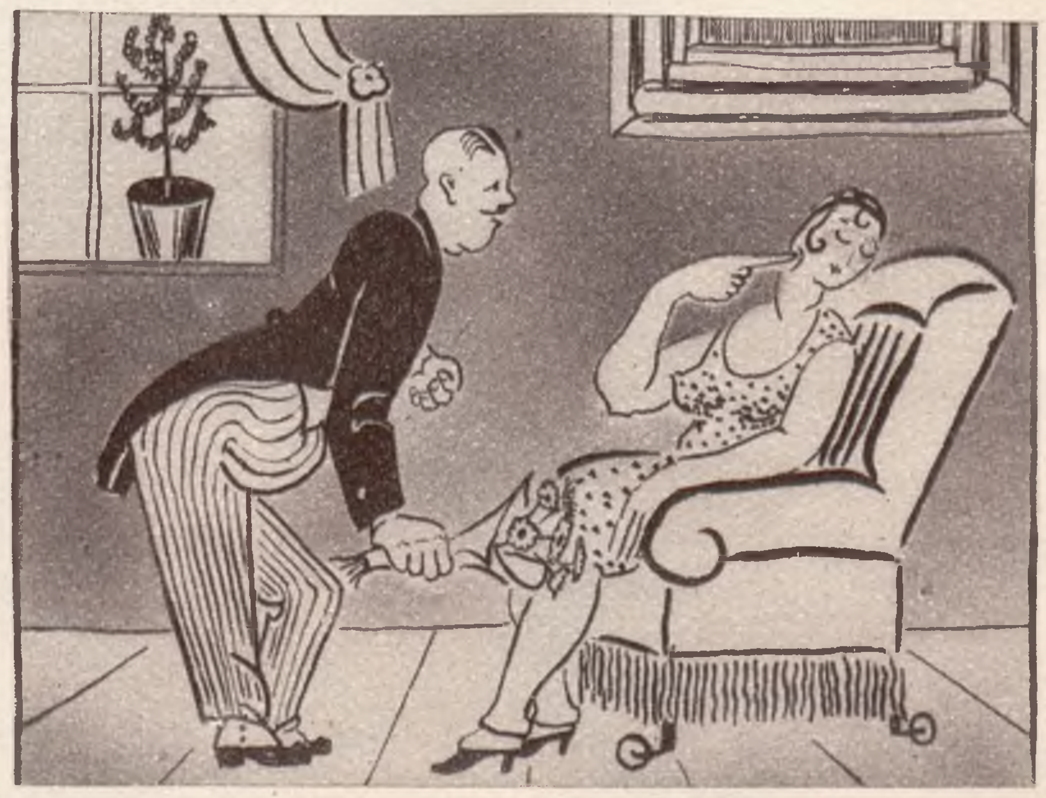
B. Racja! Dobra kolacja, ale cóż z tego, kiedy szczęście od nas ucieka!... Na każdym kroku walczyć o prawo do życia z takimi wrogami, jak Związki Kas Chorych, Kasy Chorych, lecznice, poradnie i t. p. sprzykrzy się każdej żyjącej istocie, a przyznam ci się, że siły mnie stopniowo opuszczają. Radzę ci, przenieśmy się od jutra na prowincję. Tam wśród tych osławionych Kas Chorych znajdziemy prędzej zajęcie, ciepłe mieszkanko i godną nas tanią strawę. Musimy jednak podpatrzyć ubezpieczonych od choroby i nawiązać przedewszystkiem łączność z symulantami i „naciągaczami kasowymi", bo w nich znajdziemy najdzielniejszych sprzymierzeńców, którzy nam ułatwią drogę do raju.

A. Zgoda, zgoda miły bracie — tam swoboda czeka na cię!

Jedźmy i kwita!...

B. Skierujmy się przedewszystkiem na południe, bo tam cieplej niż w Krakowie lub we Lwowie. Jestci tam jeden doktor w Kasie Chorych, co wszystkich symulantów zna po imieniu i dla każdego ma osobne słodkie słowo w zanadrzu... Musimy go





Na lewo:

...nie zbliżaj się do mnie, aż umyjesz ręce...

Na prawo:

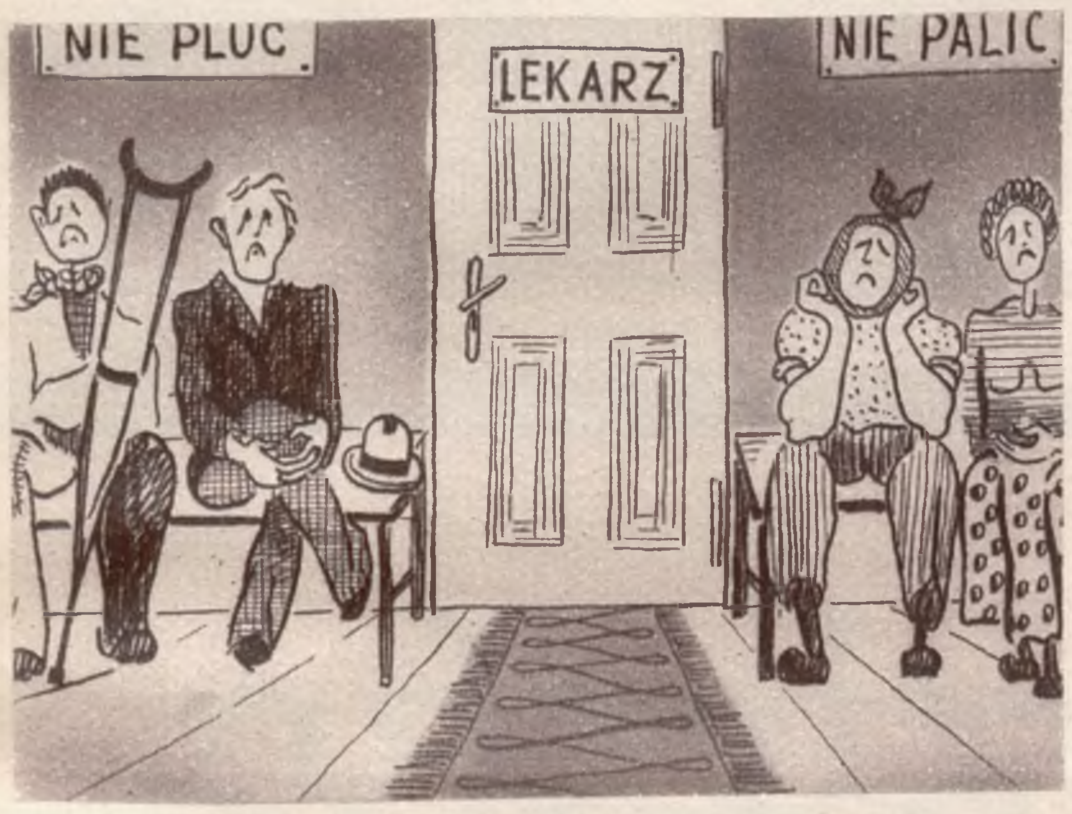
...nie całuj mnie w usta...



...za naszą pomyślność wypijali całe morze alkoholu...

podsłuchać, bo na obcym terenie będzie się nam trudno zorjentować, gdzie uderzyć z powodzeniem, a on lubi się wygadać, gdy przyjmuje swych pupilów, co się chcą mścić na Kasie...

A. Czyto ten, co w Warszawie o nim



...komiczne markiranty...

mówili, że umie swym pacjentom pokazać słońce z odwrotnej strony?

B. Tak, tak, ten sam, ale nie będziesz miał z niego pociechy, bo on to właśnie wydał wojnę symulantom i pokazał w kinie typy, wyliczone w jego tece lekarza rewizyjnego, którą przez przypadek podpatrzyłem w Związku Lekarzy Kas Chorych.

Są ci tam określenia:



...ja się z panem porachuję...

Chory z urojenia i chory z aspektu, co im za mało mierzyć gorączkę w pasze, bo on ci ma dwie różne gorączki w ustroju; bywalec zasiłkowy, co ma takiego pecha, że albo „zapomina", kiedy ma przyjść do powtórnej wizyty, albo jest tak chory, że ani nie mógł przyjść ani zawiadomić Kasy o „pogorszeniu", albo „lekko" się spóźnił i pana doktora już nie zastał, byleby tylko grać na zwłokę dla otrzymania zasiłku.

Następnie: lekołyki, komedjanci, szantażyści, protekcjonaliści, kłamliwie przewrotni, delegujący żony lub córki, sezonowcy, strajkowcy, kwerulanci, chronicy, nałogowcy, typy płaczliwe, uniżone, grzeczne, łaszące się, pokorniutkie, w rączki całujące lekarza, błogosławiące, załzawione, nieszczęśliwe, czyli razem wziąwszy, komiczne markiranty.

Typ spokojnie uporczywy, co będzie dzień w dzień przychodził do Kasy, godzinami sterczał, przedkładał, tłumaczył, że mu się zasiłek należy, bo to i tamto, i zanudza lekarza na śmierć monotonją swych wywodów.

Typ tragiczny grozi samobójstwem, zabójstwem, włamaniem, bo jest w sytuacji bez wyjścia i „wszystko mu jedno".

Typ bezczelny, co woła do doktora: „pan jest szewc, nie lekarz, ja panu pokażę, że ja zasiłek będę brał, niech pana djabli porwą, pan tu siedzi za nasze kasowe pieniądze, ale ja już się z panem porachuję" — (za chwilę) „albo pan mi podpisze zasiłek, albo pan stąd nie wyjdzie".

A. Cha cha cha! Z tego widzę, kochany krętku blady, że i tam w tych prowincjonalnych Kasach Chorych nie mamy co robić, bo i tam zaczęła się od czasu wojny zawzięta walka przeciwko nam. — Radzę ci, raczej pobiegnijmy do naszego przyjaciela Dyrektora sanatorjum w Hołosku, to chłop z wiary, bo teraz niema pieniędzy, gdyż wybudował nowy śliczny pawilon i łatwo będzie z nim się dogadać; ale mu postawimy przedewszystkiem ten warunek, że musi zdjąć z frontonu sanatorjum tablice statystyczne...

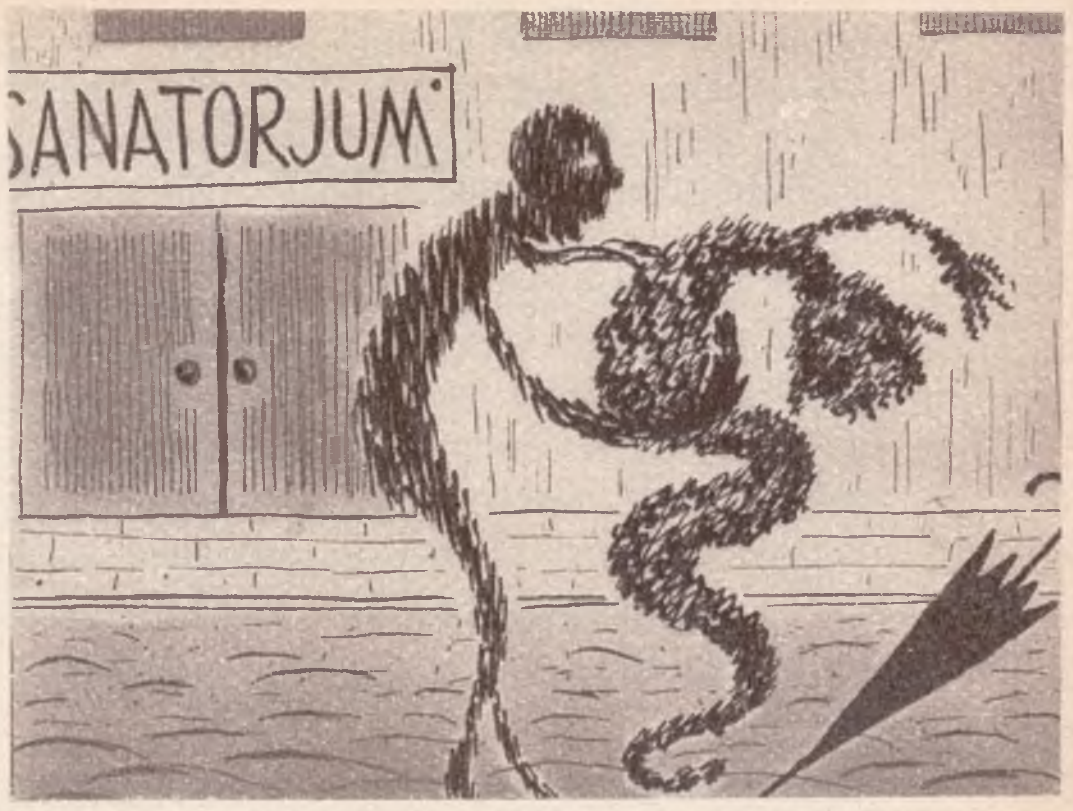
B. Jakie tablice? jaką statystykę?

A. On ci to wyłożył szyszkami na froncie sanatorjum następujące cyfry: Przed wojną na 10.000 ludzi było 25 śmierci gruźlików, w czasie wojny 50, po wojnie 20, a obecnie 16—18, w Poznaniu 10 i już cała Polska zbliża się do cyfry państw europejskich. Co do chorób skórnych i podobnych przed wojną na 100 osób było 10%, po wojnie 2% chorych, co przecież świadczy o olbrzymim postępie uświadomienia.

B. Podtrzymaj mnie trochę, bo mi się słabo robi...

A. Nie chcę cię, biedaku, dobijać do reszty ostatnią wiadomością, ale i to musisz wiedzieć, że ten stary piernik *Calmett* w Paryżu wymyślił szczepienie ochronne niemowląt, które ma uodparniać na zakażenie gruźlicą. Szczepią obecnie bachory z rodzin gruźliczych, a te rosną zdrowo i czerstwo, — ani rusz takiego małego ukąsić!

B. Ten sam los, co ciebie, towarzyszu niedoli, gnębi i mnie niemiłosiernie, odkąd nastawiono na mnie straszne szkła powiększające i poznano dokładnie, jak wy-



...podtrzymaj mnie trochę, bo mi się słabo robi...

glądam, w jakie szaty się stroję, jak się rozwijam i rozmnażam. Niema roku, by nie wymyślono czegoś nowego przeciwko mnie, jak rtęci, bismutu, salwarsanu, malaryj, — różne urządzenia chroniące wejścia mego do zdrowego ustroju, poradnie, uświadamia-



...szczepią bachory z rodzin gruźliczych...

jące o mej roli i różne nadzwyczajne wymysły, o których żal i wstyd mówić...

A. Ratujmy jeszcze naszych przyjaciół, szczury, bo ten gruźlik z Hołoska i do nich się dobiera jakąś wymyślną trutką przeciwszczurzą, a potem zwiejmy co prędzej, gdzie pieprz rośnie!...

Kazimierz Pilarski.



...wiejmy gdzie pieprz rośnie...

Mieszkanie a gruźlica

W mieszkaniu przepędzamy dużą część każdej doby, nic więc dziwnego, że brak higjeny mieszkania zagraża naszemu zdrowiu. Wskutek niestosownych warunków mieszkaniowych, a często tylko wskutek niechlujstwa chorych i zdrowych razem mieszkających szerzą się choroby zakaźne, a przedewszystkiem gruźlica. Wiadomo, że głównym roznosicielem gruźlicy jest osoba, chora na gruźlicę, która zakaża zdrowe otoczenie przez nieostrożne odpluwanie (na podłogę), kaszel (bez przysłaniania ust ręką) i przez używanie razem ze zdrowymi tego samego mieszkania lub tych samych przedmiotów: łóżka, wanny, naczyń, bielizny, odzienia i t. d.

Nie wszyscy posiadają obszerne i wygodne mieszkania, wszyscy jednak muszą wiedzieć, jak postępować, aby nawet w ciasnem mieszkaniu zabezpieczyć zdrowych przed zakażeniem gruźliczem. Przedewszystkiem dzieciom, które są mniej oporne



Gruźlica jest chorobą niskich, ciemnych, brudnych domów.



Do czystego, jasnego, obszernego mieszkania nie zagląda choroba.

Ubranie dziecka

Każda matka lubi ubierać maleńką swoją dziecinę. Cieszy ją szycie sukienek, przymierzanie, zastanawianie się, czy jej maleństwu jest do twarzy w obranym kolorze, czy ubranko nie krępuje ruchów kochanego delikatnego ciałka. Najmilszem zajęciem młodej mateczki jest przygotowanie wyprawki dla dziecka. Nawet najbiedniejsza ciuła grosz do grosza, aby swe maleństwo ozdobić, ubierając w najlepsze ubranko.

Chęci ma każda najlepsze, często jednak błądzi, nie myśląc o tem, jaki jest właściwy cel ubrania.

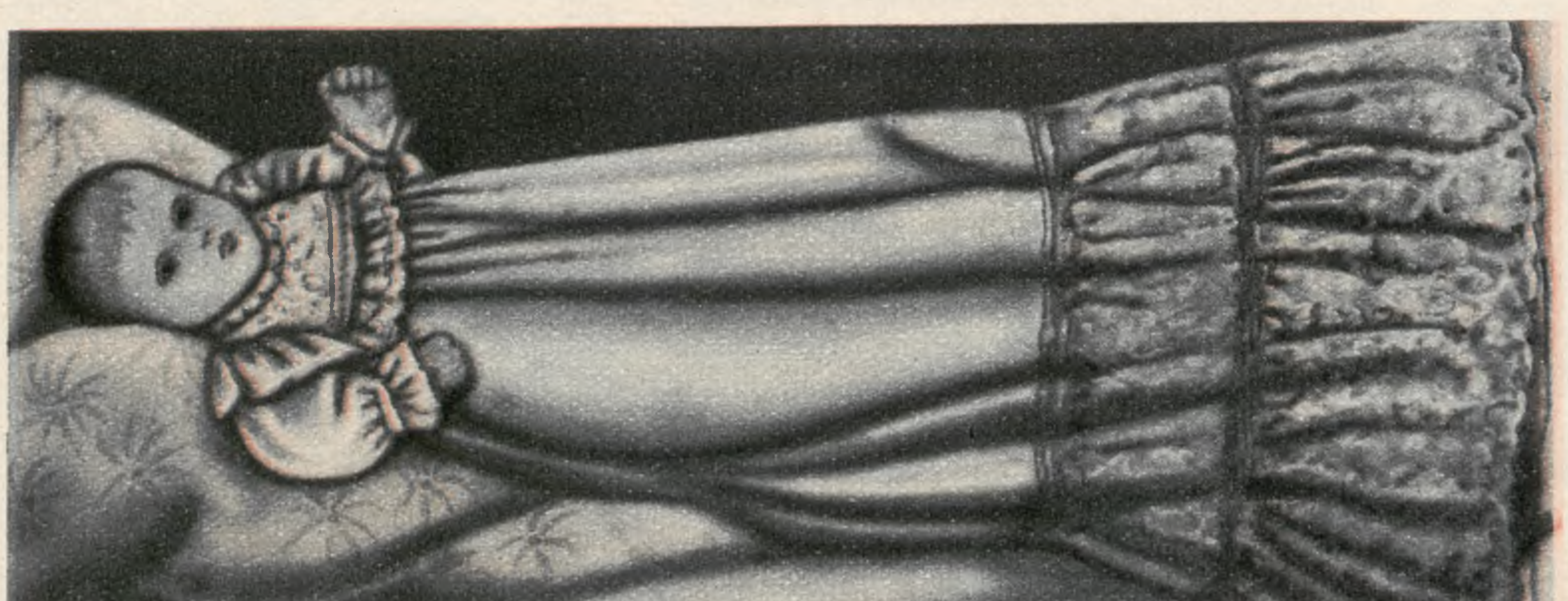
W zimie ubraniem zabezpieczamy swe ciało od zimna, w lecie zaś chronimy przed nadmiernem ogrzaniem. O tem zawsze należy pamiętać. W zimie przeto ubranie dziecka musi być dostatecznie ciepłe, natomiast w lecie — lekkie, zawsze zaś wygodne i czyste.

Ubranie niemowlęcia należy przystosować do wymagań młodziutkiego ustroju, który dopiero z czasem przygotuje się do samodzielnego życia. Cienkie koszulki, zawiązywane na miękkie tasiemeczki, otwarte z tyłu dla łatwiejszego wdziewania i zdejmowania, kaftaniczek z miękkiego, cieplejszego materjału, n. p. flaneli lub piki — zależnie od pory roku. Kaftaniczek wiąże się z przodu, aby szczelnie osłaniał plecki dziecięce.

Do zawijania niemowlęcia używamy pieluszek. Najpierw zawijamy je w cienką, porowatą pieluszkę, łatwo wchłaniającą wilgoć, składając ją w trójkąt, którego dolne końce zakładamy od tyłu między nóżki, a górnemi owijamy brzuszek.

Na cienką pieluszkę nakładamy drugą miękką z flaneli. Owijamy nią brzuszek i nóżki dziecka, poczem kładziemy je na ceratkę i kocyku. Ceratka nie powinna otaczać pieluszek, gdyż dziecko po zmoczeniu się leżałoby w wilgotnym oparze moczowym, ceratka bowiem utrudnia wysychanie. Rączki dziecka owiniętego w kocyk, powinne być zupełnie swobodne, żeby dowolnie niemi mogło niemowlę poruszać.

W zimie przed wyjściem z mieszkania wkładamy na główkę dziecka wełnianą cza-





Na lewo:

Jak dawniej

Na prawo:

Jak się

przeciw chorobom, należy w mieszkaniu utrudnić styczność z chorymi. Lepiej jest, jeżeli chorzy na gruźlicę nie przebywają w jednej izbie ze zdrowymi, a już bezwarunkowo nie wolno im sypiać w jednem łóżku ze zdrowemi osobami, które przez takie zbliżenie się do chorych ulegają zakażeniu.

Kilkakrotnie na dzień należy przewietrzać mieszkanie i wystawiać je na działanie słońca, które zabija prątki gruźlicze. Zamiatanie podłóg musi być dokładne i odbywać się na wilgotno, aby nie unosić pyłu a z nim razem zarazków gruźliczych. Jeśli osoba gruźlicza z konieczności musi w nocy dzielić izbę ze zdrowymi ludźmi, trzeba jej łóżko zastawić parawanem, pokrytym prześcieradłem. Kropelki zakażonej plwociny, rozpryskującej się dookoła kaszlącego w czasie jego snu, nie osiadają wówczas na podłodze lub sprzętach domowych, lecz na prześcieradle, które można przechowywać w zamkniętym worku i odkażać przez wygotowanie.

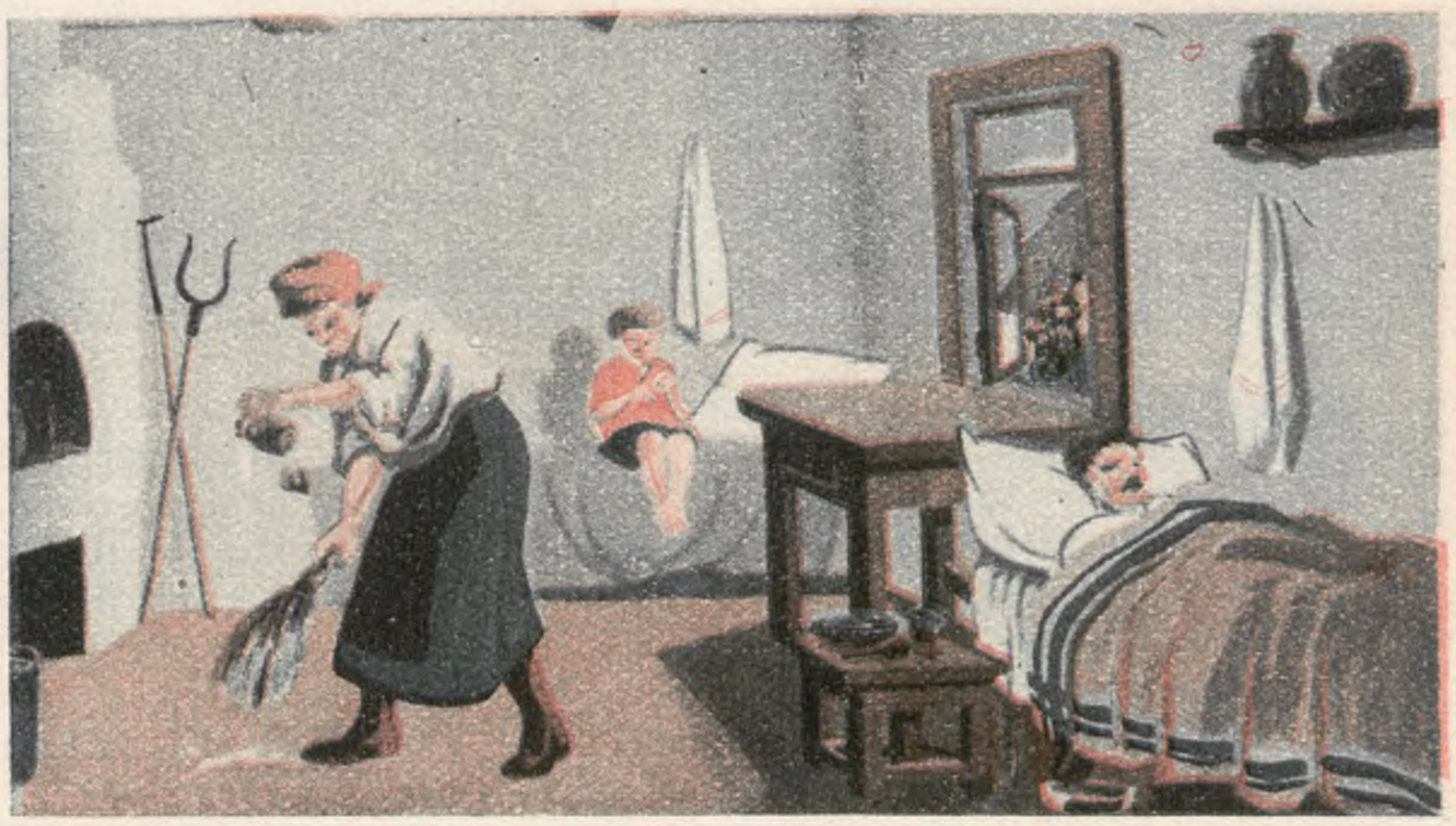
W każdem mieszkaniu muszą znajdować się spluwaczki, wypełnione płynem odkażającym lub mokremi trocinami. Chorzy na gruźlicę powinni używać spluwaczek zamykanych. Zawartość ich należy wylewać na rozżarzone węgle, wysoka bowiem temperatura niszczy zarazki.

Widzimy więc, przez zachowanie pewnych prostych ostrożności nawet w mniej pomyślnych warunkach mieszkaniowych możemy chronić się przed gruźlicą i znacznie zmniejszyć niebezpieczeństwo zakażenia. Higjena mieszkania jest warunkiem naszego zdrowia!...

St.



W brudnym, ciemnym pokoju gnieżdżą się zarazki gruźlicy.



W czystym, jasnym pokoju trudniej zachorować i łatwiej się wyleczyć.

peczkę i takiż sweterek. Często używane u nas poduszki z pierza, w które otula się maleństwo, krępując mu ręce i nóżki, są barbarzyństwem, zwłaszcza w lecie. W zimie można się zgodzić na materacyk z włosia lub trawy morskiej i cienką pierzynkę, obleczoną czystą poszeweczką.

Starszym niemowlętom (od 4—5 miesiąca życia) szyjemy trójkątne majteczki, zapinane na brzuszku na guzik lub wiązane na tasiemeczki. Takie flanelowe majteczki w zimie, lekkie zaś i porowate — w lecie są bardzo praktyczne i higjeniczne.

Dzieci 7—8 miesięczne już możemy ubrać w tak zwane „pajacyki", czyli sukienkę — majteczki z materjału łatwo piorącego się. Są one ładne, bardzo praktyczne i pozostawiają dziecku wielką swobodę ruchów.

Przeładowywanie ubrania dziecka haftami i koronkami nie jest ani praktyczne, ani celowe. Dziecko najładniej wygląda w skromnem, lecz czystem ubranku. Czystość powinna zdobić dziecko...

Ubranie starszego dziecka bardzo się różni od ubrania niemowlęcia. Powinno ono być przystosowane do wielkiej ruchliwości dziecka, do jego zajęć i zabaw, do jego upodobań. Pamiętać również należy i o estetyce stroju dziecięcego. Ubranie powinno być zawsze wygodne: ani za ciasne, ani za luźne. Bielizna: koszulki, majteczki i staniczki należy szyć z płótna. Majteczek, zapinanych na staniczku, do którego przytwierdzone są podwiązki, przytrzymujące pończoszki, używamy w porze chłodniejszej; w lecie majteczki są zbyteczne. Wystarczające są koszulko-majteczki, które są bardzo praktyczne i zawsze łatwe do uszycia. Sporządzone z kolorowych materjałów i przewiązane paseczkiem zastępują w dnie upalne i koszulkę i ubranie. Ubranka i fartuszki zaopatrzone być powinny w kieszonki przeznaczone dla chusteczki do nosa, której używania dziecko powinno się nauczyć od wcześniejszych lat.

Materjały, z których są uszyte ubrania dziecinne, powinny być zawsze łatwe do prania. W zimie na sukienkę łatwo nałożyć ciepły sweterek, a przed przechadzką ciepłe trykoty, osłaniające całe ciało dziecka od stóp do szyi i dobrze zabezpieczające od zimna. Ciepła czapeczka wełniana i ciepłe wełniane rękawiczki w zimie są niezbędne. Nóżki dziecka w zimie ubieramy w pończoszki i buciki, w lecie zaś — w lekkie sandałki, wkładając je na bose nóżki.

Im więcej swobody zostawiamy dziecku, im je prościej i skromniej ubieramy, tem lepiej przygotowujemy je do życia, co jest przecież najważniejszem zadaniem każdej kobiety-matki.

bierano dzieci.

ubiera dziś.







Mieszkanie jest jedną z pozycyj walki człowieka z zimnem i innemi szkodliwościami świata zewnętrznego. Pierwszą taką pozycją jest odzienie, utrzymujące w najbliższem otoczeniu człowieka, mianowicie na powierzchni skóry „sztuczny klimat“, najbardziej odpowiedni dla człowieka w różnych warunkach atmosferycznych. Dawniej mieszkanie było również ochroną „militarną“. Broniło ono od dzikiego zwierza i wrogów ludzkich. Pierwotne jaskinie, osady na palach, warowne zamki i miasta, otoczone murami, nie mogły zadość czynić zasadniczym wymaganiom higjeny, co nieraz się ujawniało w warownych obleganych miastach a szalejących epidemjach. Dziś rola mieszkania stała się czysto pokojową. Może ona i powinna przeto dać nam wszelkie wygody, związane ze zdobyczami współczesnej higjeny i techniki. Warunki, jakim odpowiadać powinno higjeniczne mieszkanie, są następujące: powinno ono chronić przed zmiennością klimatu, utrzymać możliwie stałą temperaturę (+15 do+20°), dostarczać, względnie nie odbierać potrzebnej ilości światła, wody, powietrza i przestrzeni, być dostępne do gruntownego oczyszczenia, być suche; rozkład jego winien być praktyczny, wreszcie, powinno ono spełniać swe zadanie społeczne i być tanie. Oświetlenie powinno być możliwie naturalne. Okna przeto nie mogą być małe i winne dochodzić do samego pułapu. Ściany mieszkania należy malować na jasno. Wieczorem sztuczne oświetlenie powinno być dostateczne. Siła jego wynosić winna najmniej 25 świec i nie razić swym blaskiem; rozpraszać światło możemy, używając matowych żarówek i abażurów. Przytem źródło sztucznego światła nie powinno dawać dużo ciepła i gazów spalinowych.

Należy obficie zaopatrywać mieszkanie w wodę tak, żeby na każdego mieszkańca przypadało od 25 do 100 litrów na dobę. Urządzenia, umożliwiające wykorzystanie tej wody, (łazienki, ustępy spłókiwane wodą, zlewy) winne być otaczane specjalną opieką i są oczywiście niezbędne. Dla uniknięcia wilgoci dom musi być budowany nie za szybko na suchym gruncie; zamieszkanie w nim jest dopuszczalne po zupełnem jego wysuszeniu.

Odpowiednia wentylacja dostarcza dostatecznej ilości świeżego, czystego powietrza. Jeden człowiek na godzinę potrzebuje około ½ metra sześciennego powietrza. Powietrze nie powinno być zanieczyszczone kurzem, którego ilość nie może przekraczać ½ mgr na 1 m^3, a ilość bezwodnika węglowego, który jest wskaźnikiem zanieczyszczania powietrza, nie może przekraczać 0.1%.

W walce z kurzem dużą rolę odgrywa umeblowanie, które powinno być celowe i proste i nie powinno zajmować zbyt dużo przestrzeni i gromadzić w sobie kurzu. Dlatego takie zbiorniki kurzu, jak kobierce, firanki i t. p. powinny zniknąć z mieszkania, albo muszą być codzień czyszczone.

Oczywiście, w dzisiejszych warunkach idealne mieszkanie jest dla człowieka pracy prawie niedostępne. Ale nie należy zapominać, że czystość i przewietrzanie przez otwieranie okien poprawi warunki higjeniczne najuboższej nawet izdebki.

Dr. S. W.

Walka o zdrowe mieszkanie

Wśród wielu bolączek naszego życia zagadnienie mieszkaniowe należy do najważniejszych. Brak mieszkań wskutek bardzo słabego ruchu budowlanego doprowadził do tego, że w jednem mieszkaniu ciśnie się kilka rodzin, wielu zaś ludzi jest bezdomnymi, gdyż nie posiada wcale swojego mieszkania. Według statystyki w Warszawie już w r. 1919 przeszło połowa ludności mieszkała w bardzo przeludnionych mieszkaniach tak, że na jeden pokój przypadały 3—4 osoby. Jeszcze gorzej przedstawiają się stosunki w Łodzi i Zagłębiu Dąbrowskiem. Mieszkanie przeludnione nie może być higjenicznem, nic też dziwnego, że dzisiejsze stosunki mieszkaniowe muszą ujemnie wpływać na zdrowie mieszkańców. Ciasnota, zaduch, brud, brak słońca, i powietrza — oto warunki, w których żyje ogół w Polsce, a przecież wszystkim wiadomo, że w miarę zwiększania się przeludnienia mieszkań, mnożą się w znacznym stopniu nietylko choroby, lecz i przypadki śmierci.

Szczególnie ścisły związek istnieje między ciasnotą mieszkaniową a największą klęską ludzkości — gruźlicą. Gruźlica jest chorobą społeczną, jest niejako chorobą mieszkaniową. W brudnem, niechlujnem mieszkaniu, w ciemnych i dusznych izbach ogłasza swe niepodzielne panowanie zarazek gruźliczy, który zabiera w Polsce codziennie kilkadziesiąt osób. Walczyć z chorobami zakaźnemi, przedewszystkiem zaś walczyć z gruźlicą, to znaczy w pierwszym rzędzie wypowiedzieć walkę ciasnocie mieszkaniowej, zgnębić głód mieszkaniowy, polepszyć warunki istnienia. Zanim będziemy mogli żądać, aby każde mieszkanie było zdrowem, odpowiadającem wymaganiom higjeny, musimy za wszelką cenę dążyć do tego, aby każda rodzina miała przynajmniej swój „kąt“, musimy o tyle polepszyć warunki mieszkaniowe, aby odpowiadały najprostszym potrzebom ludzkiego istnienia. I tu widzimy, jak ściśle wiąże się higjena ze sprawami przebudowy ekonomicznej i społecznej. Trzeba wszelkiemi siłami dążyć do rozbudowy mieszkaniowej, tworzyć współdzielnie mieszkaniowe, zrzeszenia tanich mieszkań, skojarzyć w tej sprawie wszystkie czynniki, które muszą żywo zajmować się zagadnieniem zdrowia społecznego, a więc czynniki państwowe, samorządowe i społeczne. Dopóki trwać będzie przesilenie mieszkaniowe, póki jeden chory członek rodziny musi (chociażby wskutek ciasnoty mieszkaniowej) stać się ośrodkiem zarazy dla wszystkich współmieszkańców, walka z chorobami zakaźnemi wogóle, z gruźlicą zaś w szczególności nie będzie mogła wstąpić na drogę prowadzącą do celu. Marzą nam się nieraz miasta-ogrody: wiele powietrza, światła, słońca i zieleni. Marzą się nieraz maleńkie domki za miastem z ogródkiem przed oknami, gdzie po pracy robotnik odświeżać będzie płuca, zatrute fabrycznemi oparami. Lecz zanim te marzenia przeobrażą się w rzeczywistość dziś musimy rozpocząć walkę o najelementarniejsze warunki mieszkaniowe, gdyż tylko przez zdrowe mieszkanie wiedzie droga do zdrowia. Dalej więc oddawajmy się marzeniom o miastach-ogrodach, z tem przeświadczeniem, że marzenia wczorajsze stają się dziś rzeczywistością, marzenia dnia dzisiejszego są rzeczywistością jutra.

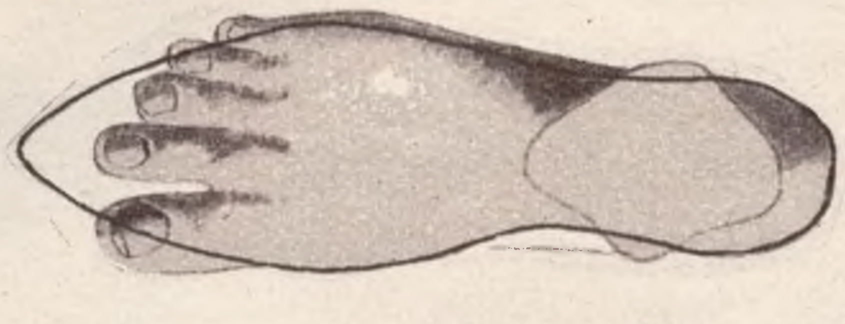
O zdrowem obuwiu

Obuwie powinno być wygodne. Każdy to wie i rozumie, ale mało ludzi trzyma się tej zasady w życiu. Kupuje się zawsze bucik trochę ciasny, bo taki „zgrabnie leży na nodze“ i „potem stanie się wygodny“. zanim jednak to nastąpi, nacierpi się biedny człek niemało.

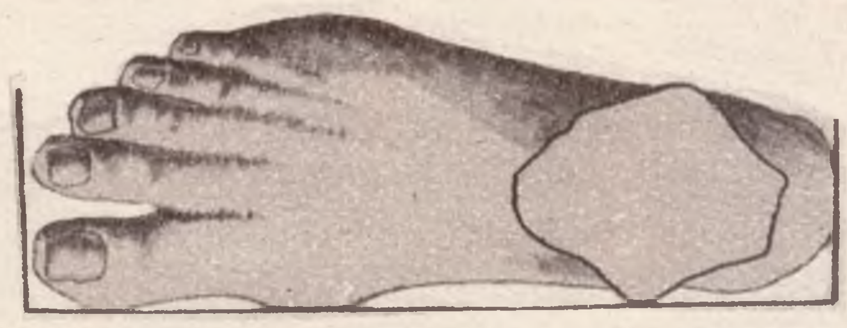
Na rycinie 2 widzimy, że paluch przesuwa się ku małemu palcu tak, iż wewnętrzna kostka stopy wystercza nazewnątrz. W tem miejscu mogą się tworzyć nagniotki, później nawet rozwija się zapalenie torebki stawowej, okolica stawu czerwienieje.



Ryc. 1.



Ryc. 2.



Ryc. 3.

Jeżeli bucik jest zakrótki i ciasny, palce nóg wykrzywiają się i często jeden palec wychodzi ponad drugi, jak to widzimy na rycinie 5.

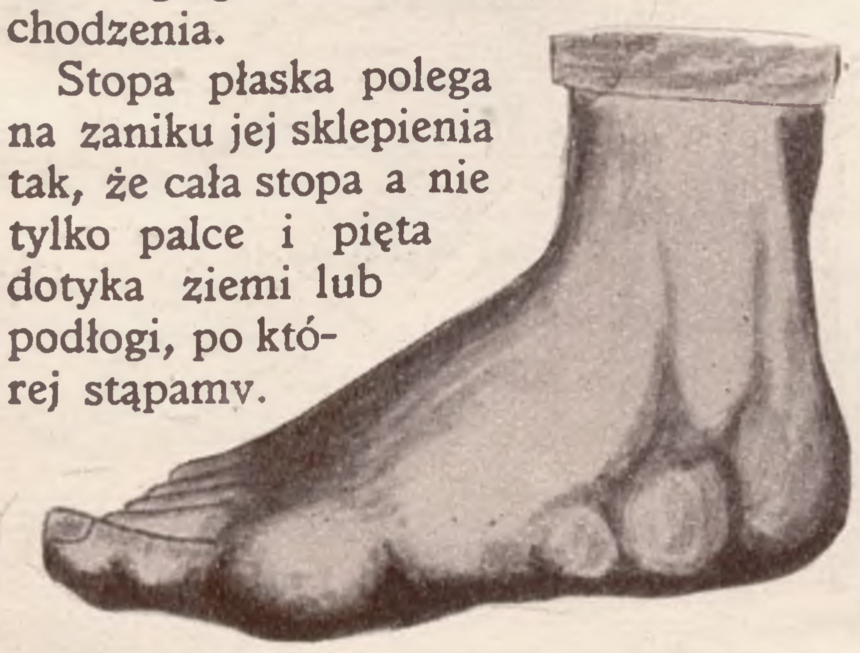


Ryc. 4.

Podobne ułożenie palców zniekształca je zupełnie, poza tem sprzyja powstawaniu na nich nagniotków. Często też w skórę palców wrastają paznokcie, gdyż nie może rosnąć we właściwym kierunku wskutek braku miejsca i ucisku przez obuwie i sąsiednie palce. Wrasta więc w skórę, raniąc ją, powodując nieraz ropienie, a zawsze bolesność, gdyż stan zapalny, tworzący się dookoła wrastającego paznokcia, sięga głęboko.

Jeżeli przez dłuższy czas nosimy ciasne i niewygodne obuwie, dzięki zniekształceniu stopy może powstać tak zwana stopa płaska, zwłaszcza u ludzi, zmuszonych do długiego stania lub chodzenia.

Stopa płaska polega na zaniku jej sklepienia tak, że cała stopa a nie tylko palce i pięta dotyka ziemi lub podłogi, po której stąpamy.



Ryc. 7.

Najlepiej nam to wyjaśni rycina 6, na której są podane odbitki stóp normalnych o wysokiem i niskiem sklepieniu oraz odbitka stopy płaskiej. Wygląd stopy płaskiej przedstawia rycina 7. Noga z płaską stopą szybko się męczy podczas stania i chodzenia, powstają w niej dokuczliwe bóle. Dzięki temu, że przy chodzeniu na płaskich stopach ciężar ciała pada na wewnętrzny ich brzeg, z biegiem czasu powstają na podeszwie i wewnętrznym brzegu stopy odciski, a zniekształcenie przybiera już zastraszające rozmiary (rycina 8).

Jak możemy rozpoznać stopę płaską? Po wykrzywianiu obuwia. To też każde wykrzywianie obuwia przez dzieci powinno być dla rodziców ostrzeżeniem przed rozwijającą się stopą płaską. Wówczas staje się potrzebna pomoc lekarza specjalisty. Nieraz, przeważnie u dorosłych, pomagają wkładki pod stopy spłaszczone (ryc. 9). Wkładki takie swoim kształtem naśladują sklepienie normalnej stopy. Wkładki powinny być przystosowane do stopy.

Osoby, posiadające płaską stopę, powinny zwracać baczną uwagę na obuwie i nosić obuwie specjalnie dla nich zrobione i dokładnie przystosowane do ich nóg.



Ryc. 6.



Ryc. 8.

Zresztą, konieczność noszenia osobniczo dobranego obuwia obowiązuje każdego, kto nie chce mieć nóg zniekształconych, fabryczne bowiem obuwie, nawet luźne, sprzyja zniekształceniu nogi, rozumie się nie w takim stopniu, jak obuwie ciasne i niewygodne.

Fabryka kraje podeszwy masowo, symetrycznie ścinając ich brzeg wewnętrzny. Wówczas wielki palec traci swój normalny kierunek i zostaje odchylony nazewnątrz.

Ryc. 10 podaje nam normalny kierunek dużego palca. Taki kierunek ma wielki palec tylko przy dobrze skrajanych podeszwach.

Na ryc. 11 widzimy źle i dobrze skrojone podeszwy. W fabrycznych podeszwach, jak widać, najszersze miejsce buta nie odpowiada największej szerokości stopy, dlatego też tylko ludzie, którzy przypadkiem mają wąskie stopy, mogą sobie dobrać odpowiednie gotowe obuwie.



Ryc. 5.

Odpowiednie obuwie dla każdej nogi możemy zdobyć tylko wtedy, jeżeli je dostosujemy do wymiarów i kształtu stopy. Zaznaczyć należy, że lewą i prawą podeszwę szewc powinien wykrawać osobno, uwzględniając kształt stopy.

Obcas musi być szeroki i niezbyt wysoki. Noszenie wysokich obcasów jest bardzo szkodliwe dla zdrowia, zwłaszcza tych osób, które mają zajęcie stojące. Obcasy takie również zniekształcają nogę.

Dr. J. Bortkiewicz-Rodziewiczowa.



Ryc. 9.

Nieco o higjenie ubrania

Człowiek został pokrzywdzony przez naturę pod względem ochrony przed zmiennością pogody. Zmuszony koniecznością wynalazł odzienie, swą drugą skórę. I oto, z wielkim pożytkiem dla zdrowia nauczył się ją zmieniać nietylko zależnie od klimatu, pogody, lecz także zależnie od wieku, rodzaju pracy, pory dnia i t. d. Nie małą przysługę oddaje postępowi higjeny kapryśna moda. Jej ciągła zmienność umożliwia nam odkrywanie najbardziej celowych kształtów odzienia, dzielnie przeciwstawiając się wrodzonej ludzkiej zachowawczości. Dzięki modzie znikły z powierzchni ziemi owe kapelusze damskie podobne do straszydeł, długie suknie, unoszące kurz w szerokim promieniu kilku ulic, barbarzyńskie gorsety i krynoliny, oraz obmierzłe „stroje kąpielowe", chroniące przed wodą. Dzięki ciągłemu postępowi zbliżamy się wciąż do idealnego ubrania, odpowiadającego wszystkim wymogom higjeny. Jakież są te wymogi?

Wypływają one z zadań, jakie ma spełniać ubranie. A temi są 1) Ochrona przed nadmierną utratą ciepła i przed zbyt gwałtownemi zmianami temperatury. (Ochrona przed zimnem, mrozem, wiatrem, nadmiernem promieniowaniem słonecznem) i 2) ochrona ustroju przed wszelkiemi szkodliwościami zewnętrznemi, a więc pyłem, owadami, wszelkiemi szkodami, grożącemi przy pracy zawodowej.

Obok tych zadań ubranie spełniać musi jeszcze kilka warunków olbrzymiego znaczenia: chroniąc nasz ustrój nie może ono w niczem mu szkodzić, lub utrudniać prawidłowego wykonywania jego czynności...

Ubranie nie powinno: 1) zbytnio nas obciążać, co spowodowałoby większą pracę serca i zbyteczny wydatek energji (futra, ciężkie płaszcze i t. p. 2) uciskać i krępować naszego ciała i wywoływać jego zniekształcenia (gorsety, ciasne obuwie), utrudniać rozwoju mięśni, klatki piersiowej, powodować zastojów żylnych (podwiązki), złego trawienia, opadania trzew (gorsety, paski do spodni, podpaski i t. d.), 3) drażnić skóry (szkodliwe barwiki, szorstkość materjału i bezpośrednie przyleganie do ciała), 4) utrudniać prawidłowej czynności skóry, lub upośledzać wykonanie zadania regulacji temperatur ciała.

Odzienie, któreby nie odpowiadało tym warunkom, byłoby gorsze, niż brak wszelkiego odzienia. Nieodpowiedniem odzieniem byłoby takie, które jest zbyt ciepłe, szczelne i nieprzewiewne wiatrówki, płaszcze gumowe, ciasne kołnierzyki i kamizelki, sukienne ubrania w upalne lato i t. p. dziwolągi). Pamiętać należy, że żadne ubranie nie może być ochroną przed udarem cieplnym, przeciwnie, t. zn. przegrzanie tak często groźne dla życia jest zawsze winą niehigjenicznego lub zbytecznego odzienia, 5) Ubranie nie powinno nigdy odbierać zdrowemu ustrojowi dobrodziejstw słońca i powietrza, o ile to nie jest konieczne...

Dr. M. W.



CENNIK WYDAWNICTW

OKRĘGOWEGO ZWIĄZKU KAS CHORYCH W KRAKOWIE, UL. SZLAK 6

Lecznictwo:

	Zł.
Dr. M. Bornsztajn: Psychoanaliza (dla średnio wykształconych),	3.50
Dr. Lenartowicz: Z zagadnień o kile	2.—

Profilaktyka:
(dostępne dla szerokiego ogółu)

Dr. Biernacki: Społeczna walka z gruźlicą,	—.80
Dr. Jaquerod: Leczenie gruźlicy.	—.50
Dr. Orłowski: Syfilis.	—.80
Dr. Orłowski: Tryper.	—.80
Dr. Pryll: O miesiączkowaniu.	—.50
Dr. A. Soop: Dna (artretyzm).	—.80
Dr. Stawiński: Rola medycyny zapobiegawczej w lecznictwie.	—.80
Dr. Walter: Pouczenie dla chorych na rzeżączkę, dla mężczyzn (M) i kobiet (K), egz. 1000	20.—
Dr. Walter: Pouczenie dla chorych na syfilis, egz. 1000	20.—
St. Wilczyński: Ogródki działkowe jako zagadnienie społeczne,	2.50
Klinika chorób skórnych i wenerycznych Uniw. Jag.: O chorobach wenerycznych, egz. 100.	5.—

	Zł.
Przepisy sztucznego dożywiania niemowląt, egz. 100	2.40

Higjena społeczna:

Dr. Karaffa-Korbut: Przemysł a zdrowie,	—.60
Dr. Karaffa-Korbut: Nieszczęśliwe wypadki w przemyśle,	—.60
Dr. Karaffa-Korbut: Ochrona życia i zdrowia pracown. przemysł.,	—.60
Dr. Karaffa-Korbut: Praca i odpoczynek (dla średnio wykształconych),	—.80
Dr. Spira: Higjena ucha i górnych dróg oddechowych,	—.90

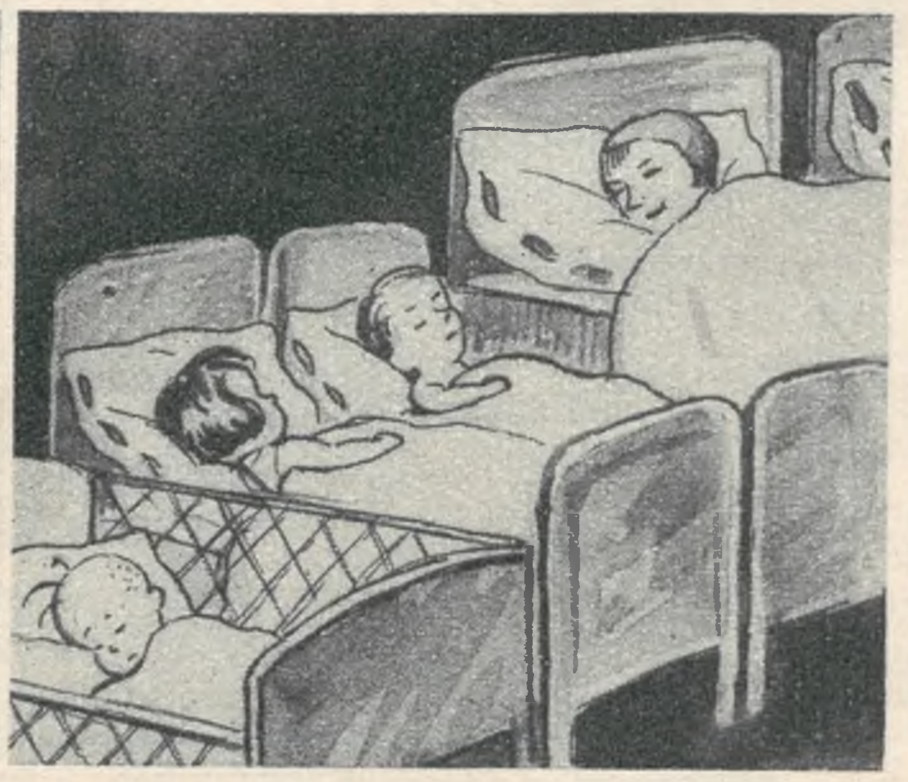
Wydawnictwa obce:

Dr. M. Kacprzak: Pić czy nie pić? Wyd. III.,	—.15

SKUTKI CZYTANIA „DROGI DO ZDROWIA"



Ach to boskie wprost skaranie
Jak wymęczy takie spanie!



Jak to przedtem źle nam było
A dziś człowiek śpi, aż miło!

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zl, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. — Drukarnia Narodowa w Krakowie.